



«СОШ № 23»

И.А. Дзигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 4 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 1 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Макароны отварные	100	141.7
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,25

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	60	84
Макароны отварные с сыром	205/15	365.4
Чай с сахаром и лимоном	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45,4

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из помидоров и перца	60	45.5
Суп картофельный с горохом	200	127
Плов из птицы (без кости)	200	432.1
Компот из плодов свежих яблок и апель.	180	70.4
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Огурец свежий в нарезке	60	84
Макароны отварные с маслом	200/5	365.4
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	30	45,4
Оренбургская плюшка	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович



МОАУ «СОШ № 23»
Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 5 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 2 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша ячневая вязкая	100	124.6
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	286
Кисель плодово - ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из белокочанной капусты	60	52
Борщ с фасолью со сметаной	200/5	118
Оладьи из печени в соусе	100	170
Каша гречневая вязкая	150	220.45
Компот из смеси сухофруктов	180	93.6
Хлеб домашний подовый	45	68.01
Хлеб ржаной	25	42.8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Котлета рыбная любительская с/с	90/30	67.2
Картофельное пюре	150	286
Кисель плодово - ягодный	200	119
Хлеб домашний подовый	35	52
Булка дорожная	50	193
Компот из смеси сухофруктов	180	104

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. З.В. Астанович



Итверждено:
Директор МОАУ «СОШ № 23»
Спигина
Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 6 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 3 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша кукурузная молочная жидкая	100	142
Чай с сахаром	200	26.8
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд горячий с сыром	55	163.8
Каша кукурузная молочная жидкая	200	207.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Фрукт (яблоко)	120	111.3

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат Степной со св. огурцом	60	43
Суп крестьянский	200	80.8
Ежики мясные в соусе	90	234.4
Гороховое пюре	150	180
Напиток апельсиновый	180	61.2
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Бутерброд горячий с сыром	20/40	137.3
Каша кукурузная молочная жидкая	200	207.9
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Фрукт (яблоко)	120	111.3
Булка ванильная	50	172.8
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович



АУ «СОШ № 23»
Спигина

Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 7 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 4 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Рис припущенный с соусом	100	150.7
Чай с сахаром	20	25.8
Хлеб домашний подовый	20	30.27

Завтрак 57.10 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196.5
Рис припущенный	150	221.5
Кофейный напиток с молоком	200	105
Хлеб домашний подовый	35	52

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат из моркови огурцом, с зел. горошком	60	60
Суп картофельный с вермишелью	200	112.4
Рагу из птицы	230	391
Чай с сахаром и лимоном	200	50.9
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Куры тушеные с овощами	120	196.5
Рис припущенный	150	221.5
Кисель плодово - ягодный	200	105
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Плюшка Оренбург	50	200
Чай с сахаром	200	26.8

Ответственный по питанию: .

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович



Ежедневное меню для обучающихся

Дата: 8 сентября 2023 г.

Сезон: осенний период

Неделя: первая

День: 5 день примерного меню

Завтрак 12-00 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Каша пшеничная вязкая	100	142.4
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	20	30,27

Завтрак 68.50 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога и джемом	150/20	374.1
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	180	105.6

Обед 100 руб.

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Салат «Школьные годы»	60	89
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	75.2
Котлета мясо-картофельная с соусом	100	154.4
Макароны отварные	150	211.5
Кисель плодово-ягодный.	180	107.1
Хлеб домашний подовый	45	68,01
Хлеб ржаной	25	42,8

Завтрак-полдник (ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции	Калорийность
Сырники из творога и джемом	150/20	374.1
Чай с молоком и сахаром	200	50.9
Хлеб домашний подовый	30	45.4
Фрукт (яблоко)	100	105.6
Хлеб домашний подовый	50	186.5
Сдоба фигурная	200	26.8

Ответственный по питанию:

Мысова Е.Д. Мысова

Зав. производством:

Астанович З.В. Астанович